

养老服务业新一波红利将密集落地

据老年生活报报道 继4月国务院推进养老服务业纲领性文件出炉后,从中央部门到地方都在加快出台具体实施方案。

作为民生补短板的重要一环,养老服务业受到高度重视。4月16日国务院办公厅印发《关于推进养老服务发展的意见》;5月29日召开的国务院常务会议针对社区养老服务推出一揽子鼓励措施;6月14日全国政协召开双周协商座谈会,聚焦构建居家社区机构“三位一体”的养老服务体系;国家发展改革委于近日下达城企联动普惠养老专项行动2019年中央预算内投资计划14亿元。

国务院发展研究中心社会发展部研究室主任张冰子表示,从当前政策取向看,一是着力降低社会资本进入成本,包括降低准入门槛、实施税收优惠、放宽贷款条件等;二是鼓励社会资本拓展投入模式,如通过开展城企合作发展普惠式养老;三是更加强化对社区养老服务的支持力度,特别是加大相关设施供给保障。

根据相关要求,6月底前各省要公布现行养老服务扶持政策措施清单、养老服务供需信息或投资指南。目前各地正紧锣密鼓推进。

更多政策红利还在路上。据了解,有关部门及地方正开展新一轮调研,加快启动大城市养老服务以及农村养老服务改革试点。下一步,国家发展改革委将组织一批养老服务项目储备谋划。民政部将推动建立全国统一的养老服务评价标准和体系,并于下半年启动全国养老机构等级评价工作。

中国老年医学学会发布首批5项适老标准

据央广网报道 6月22日,中国老年医学学会在京举办“适老相关标准”新闻发布会,《老年照护师规范》、《老年友善服务规范》、《适老营养配方食品通则》、《医养结合服务机构设置基本要求》、《医养结合服务机构等级评定规范》等5项适老标准正式发布。

据了解,中国老年医学学会将持续开展适老技术系列标准的制定和修订。2020年4月,将在辽宁省沈阳市举办的第六届中国老年医学与科技创新大会上,也会有新的适老相关标准发布,同时还会展示依据适老相关标准转化的最新技术成果。

刷脸用餐

据北青网报道 日前,在北京市八角北路社区养老驿站,老人们不用再带身份证或老年卡刷卡就餐,只需按一下服务终端机,然后把脸往机器前一凑,便完成了身份识别认证。目前,八角街道辖区内的10家养老驿站均已实现“刷脸”用餐,每天大约有两三百人就餐。



生气到底有多可怕? 这些病都是气出来的

俗话说“不生气就不生病”,生气就像是一场“大地震”,气在心情,伤在身体。生气的威力有多大? 各科医生们是这样说的:

1 心内科医生:生气让心肌缺血缺氧

“暴脾气”是心血管的定时炸弹,而且会大大增加患病的几率。

当人暴怒时,肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增多,血管收缩或冠状动脉痉挛,血液黏稠度增加,因而容易导致心肌缺血、缺氧,从而引起心绞痛和心肌梗塞,甚至会出现心律失常、心脏骤停,以致引发猝死的可能性。

脾气暴躁很可能成为疾病的先兆或是导火索。心脏病患者的早期症状同样也是脾气突然变差、容易发怒,而且六十岁左右的老年人正是高发人群。

2 消化内科医生:容易胃出血

胃和情绪的关系很亲密,当人的心情愉快,食欲也会大增,心情不好,想吃也吃不下,所以有“气饱了”这一说。

不同情感反应对胃肠道的影响是有相应研究的。忧郁的、缺乏自信的个性,往往和胆汁反流性胃炎、消化性溃疡的发病有关;亢奋的、暴躁的人容易胃出血;悲哀、应激反应,都会引起胃黏膜的急性出血性炎症。

3 肝胆外科医生:易患肝病

俗话说“怒伤肝”,愤怒爆发出来伤了肝,但若隐忍着又会导致肝气郁结。

满腹牢骚、经常发怒的人比心态平和的人易患肝病。从中医学的观点来看,脾气不好、容易生气发怒的人,往往会发生肝脏功能失调乃至器质性病变的可能。

研究表明,肝脏内分布着丰富的交感神经,气恼忧愁会直接导致肝细胞缺血,影响肝细胞的修复和再生。一个人每月发怒5次,肝病发病几率可增加一倍。

这些症状提示胃蠕动减弱

夏天,很多人会出现食欲不振、餐后饱胀、恶心甚至呕吐的症状,其实多数是因为胃蠕动减弱。胃蠕动一方面使食物与胃液充分混合,以发挥消化作用;另一方面,胃蠕动可搅拌和粉碎食物,将胃内容物通过幽门送向十二指肠。

胃蠕动频率减弱会影响胃的排空

4 妇科医生:子宫疾病多

得子宫方面疾病的病人多有性格急躁的倾向。虽然目前没有确切数据显示情绪对子宫疾病影响的比重,不过紧张、发脾气常造成内分泌失调,内分泌失调后,身体各器官都会受影响,而生殖系统和激素关系最密切,因此损害更加明显,如子宫肌瘤、乳腺增生症的发生就是雌激素水平过高所致。

女性本身就比男性更加情绪化,因此更要保持愉快心情,少生气才能收获健康。

5 呼吸科医生:生气时会呼吸性碱中毒

生气到一定程度,真的会出现抽搐、麻木,甚至瘫痪的状态。

正常人1分钟内呼吸15次,而人生气后,呼吸可以达到30次以上。由于快速呼吸,大量的二氧化碳被呼出体外,造成机体呼吸性碱中毒,出现胸闷、胸痛、呼吸困难、心悸、大汗、面色苍白,面部口唇麻木及手足、全身抽搐等一系列临床症状。

6 乳腺外科:生气是乳房的大忌

对女人来说,心态好比吃得好更重要。肝主情志,心情不好是乳房养生的大忌。据乳腺癌流行病学调查,情绪波动大、喜怒无常、焦虑抑郁的人比较容易患乳腺癌,乳房增生性疾病也会更多见。

情绪能致病,也能治病。生病保持好的心态,也是一剂“良药”。

深呼吸:想发脾气不妨先做一组深呼吸,让气息慢慢地随着自己的感觉进入到体内,再慢慢地吐出来。这种深呼吸的自我暗示法,一般性的怒火,在5-8次呼吸后可以平息下来。

(摘自《健康时报》)

联系邮箱: 274639224@qq.com

仁德同修,战胜糖尿病

64岁 谭先烈 蓝溪谷小区

我在50多岁的时候得了糖尿病,而且血糖数值一度达到了27。经过我这些年不断地学习降糖知识和锻炼身体,现在血糖控制在餐前的5.4,而且也不怎么吃降糖的药物了。

现在医学早已证明,人的情绪与健康有着密切联系;常规降糖药,降的只是你每天吃进去新鲜的糖分,但吃不掉你体内长期继续

的糖毒。我的秘诀就是保持良好心态,每天坚持到户外散步锻炼身体。我认为只要找对方法,就可以收获健康。人要学会开拓健康之路,首要学会宽容,与其在忧愤中身心俱伤,不如在宽容中享受海阔天空,让自己拥有健康长寿之树! 吃菜清淡中有味,听医嘱梦中不惊,小小糖尿病,其奈我何?

现在医学早已证明,人的情绪与健康有着密切联系;常规降糖药,降的只是你每天吃进去新鲜的糖分,但吃不掉你体内长期继续

一周偏方

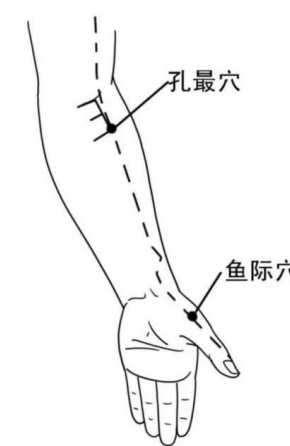
用电吹风治落枕

落枕了用家用电吹风在颈部及背部距离15厘米处吹大概10分钟,使局部发红发热,注意不要太近以免烫伤皮肤。一天两次,3~4次即好。

(摘自百度百科)

一周穴位

孔最



取穴:在前臂掌面桡侧,当尺泽与大渊连线上,腕横纹上7寸,找到穴位时应该有明显的痛点和结节。

主治:咳嗽、气喘、咯血、胸痛、咽喉肿痛、失音;热病无汗、头痛、痔疮;肘臂挛痛等病症。

保健养生:此穴是肺经脉气所发,肺经经气深聚之处,为肺经之郄穴,善治肺经肺脏之急重症和相关的血症,具有肃降肺气,清泻肺热,凉血止血之功,故

此穴能泻肺热、降肺气、宣窍络,而达消肿止痛、开音利咽之效。因痔疮乃大肠末端长期气滞,形成血瘀所致。肺与大肠相表里,肺主气,有宣物大肠气机的作用。孔最为肺经郄穴,宣物肺气作用较强,又善治血分病,故可调气行瘀、活血止血而用于痔疮。流鼻血时,用力点按孔最穴可快速止血。

(摘自百度百科)



株洲市爱心志愿者联合会

Zhu Zhou Shi Ai Xing Zhi Yuan Zhe Lian He Hui



欢笑口腔医院

Huan Xiao Stomatological Hospital

根管治疗9.9元起

(每人限一颗)

2019年6月24日-2019年7月24日

凭医保卡可享受补贴基金

此活动由株洲晚报全程监督

欢笑口腔医院 Huan Xiao Stomatological Hospital

地址 | 株洲市中心广场 家润多商场四楼

活动 | 22220120 热线 | 1997337785